

# 第84回 渋川摂食嚥下研究会レポート

日時：令和5年10月3日（火）午後7時00分～  
会場：渋川ほっとプラザ4階/WEB

講演「人生100年時代のお口の健康  
～自己管理はどこまで可能か～」

講師 エース歯科医院 副院長 須藤 明子 先生

今回は「お口の健康」ということでお話いただきました。口腔の不健康が要介護の入り口になるというお話は聞いたことがある方も多いかと思いますが、その原因となるう蝕（むし歯）と歯周疾患（歯肉炎・歯周病）を予防するためにはどうしたらよいかを解説していただき、専門家の目からみた、使いやすい商品などもご紹介いただきました。（※注：商品の宣伝ではないですよ…）

また、介護では多職種が関わるので、共通認識をもてるツールが必要ということでOHATをはじめとし何種類かご紹介いただきました。こういったツールを用いることで専門家へのスピーディーな連携が可能になると思います。

最後に、患者様、利用者様の歯だけでなく、介護現場に携わっている方の歯の状態にも言及していただき、気を付けるポイントを教えていただきました。（参考：下図中央） 私たちも人生100年時代をまさに生きている訳です。歯は大事にしなくてははいけませんね。

## 参加者内訳

職種	参加人数
医師	3
歯科医師	8(1)
保健師・看護師	12
歯科衛生士	7(1)
ST・OT・PT	4
管理栄養士・栄養士	7(1)
介護支援専門員	13(5)
介護職員	2
その他	1
合計	57(8)

カッコ内=(うち Web 参加)



フッ化物洗口液 フッ素濃度：225ppm～



30秒～1分の含漱が出来ない場合には、歯ブラシに付けて磨くことを勧めます  
終了後30分間、飲食をしないことが大切です

【講演資料より抜粋】

介護現場でお仕事をされている皆様へ

- ・ 仕事柄、噛みしめて作業されることが多いため、噛む力による影響で歯が壊れるケースを臨床で経験しています。
- ・ 安静位空隙を意識し、常に舌を口蓋にしっかり挙上させましょう。
- ・ 口腔周囲にも正しい姿勢が求められます。

## TAKE HOME MESSAGE

- 1 口腔環境を整えることが、介護予防につながる患者さんに寄り添い、一人ひとりに適した歯と口のケアを考えて提案していくことが、幸せな人生100年時代を支えることにつながる。
- 2 上記のために歯科専門職を活用しよう。
- 3 介護、医療に携わる方々自身が、口腔環境を整えよう。

## 【次回 第85回 渋川摂食嚥下研究会の予定】

開催について：12月5日（水）午後7時～ 渋川ほっとプラザ4階/オンライン

演題「糖尿病の方のケアについて」（仮）

講師 渋川医療センター

栄養管理室長 高塚 真理 先生